

# Os programas psicoeducacionais e a promoção do autocuidado dos cuidadores familiares de pessoas com demência- Revisão integrativa



**MARGARIDA ABREU;** ESEP - Escola Superior de Enfermagem do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072 Porto; Professora Coordenadora; Doutor;  
✉ [mabreu@esenf.pt](mailto:mabreu@esenf.pt)

**DIANA LUZIO;** Universidade de Aveiro, ; Bolseira de investigação; Mestre;  
✉ [diana.luzio@ua.pt](mailto:diana.luzio@ua.pt)

**LISNETI CASTRO;** Universidade de Aveiro; Doutoranda;  
✉ [lisnetimcastro@ua.pt](mailto:lisnetimcastro@ua.pt)

**ANA BARTOLO;** Universidade de Aveiro; Doutoranda;  
✉ [anabartolo@ua.pt](mailto:anabartolo@ua.pt)

**SUSANA FREITAS;** ARS Norte - ACES Grande Porto I (USF ao Encontro da Saúde) - Portugal; Enfermeira;  
✉ [surochafreitas@gmail.com](mailto:surochafreitas@gmail.com)

**ANABELA PEREIRA;** Universidade de Aveiro; Professora Associada; Doutor;  
✉ [anabelapereira@ua.pt](mailto:anabelapereira@ua.pt)

**WILSON ABREU;** ESEP - Escola Superior de Enfermagem do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072 Porto; Professor principal; Doutor;  
✉ [wjabreu@esenf.pt](mailto:wjabreu@esenf.pt)

**NILZA COSTA;** Universidade de Aveiro; Professora Catedrática; Doutor;  
✉ [nilzacosta@ua.pt](mailto:nilzacosta@ua.pt)

**I. Introdução e Objetivo:** Em Portugal, os cuidadores familiares de pessoas com demência constituem um segmento dos cuidados de saúde em crescimento. A falta de treino e apoio coloca-os em risco de depressão, ansiedade e incapacidade de cuidar das suas próprias necessidades. O autocuidado pode ser definido como a prática de atividades que favorecem o aperfeiçoamento e amadurecem as pessoas num determinado período de tempo, com o objetivo de preservar a vida e o bem-estar pessoal. Assim, pretendemos analisar a eficácia das intervenções psicoeducacionais dirigidas a cuidadores familiares de idosos com demência na promoção do seu autocuidado.

**Metodologia:** Foi pesquisada literatura em língua inglesa e portuguesa publicada entre 2010 e 2017. A pesquisa incluiu as bases de dados Medline, Ebsco, ProQuest, Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e Google Scholar. A revisão incluiu estudos com design experimental, quasi-experimental e descritivo. Os estudos selecionados foram avaliados no mínimo por dois revisores.

## Resultados e Discussão:

Nesta revisão incluíram-se trinta estudos, destes 56,7% incidiram em programas presenciais, em grupo e 30% foram conduzidos à distância. Todos os programas, independentemente do formato adotado, integraram uma componente predominantemente educativa sobre o diagnóstico de demência. A maioria dos programas demonstraram resultados positivos, pois permitiram diminuir a sobrecarga, a depressão, a zanga e aumentar a utilização dos recursos da comunidade, a autoconfiança, a preparação para cuidar e melhorar a qualidade de vida do cuidador familiar. Todos os programas vão de encontro ao preconizado pela literatura de referência.

**Co. clusões:** Os resultados deste estudo poderão ser utilizados pelos profissionais de saúde e pelos decisores políticos, pois oferecem informações valiosas para novas estratégias dirigidas a familiares cuidadores de pessoas com demência.

## PALAVRAS-CHAVE:

**Intervenções psicoeducativas; Familiares cuidadores; Autocuidado; Demência**